

HOE...

mediteer je



*“You should sit in meditation for 20 minutes a day.
Unless you're too busy, then you should sit for an hour.”*

— Zen gezegde

Beste lezer, de wereld van meditatie en mindfulness is er een van veel openbaringen en ontdekkingen. Als je aan tien mensen vraagt hoe je het beste kunt mediteren, krijg je tien verschillende antwoorden. Dit komt omdat meditatie en mindful zijn (bewust-zijn) vooral heel persoonlijke oefeningen zijn; iedereen heeft haar/zijn eigen manier om daar te komen.

In plaats van je te vertellen wat je 'hoort' te doen, deel ik daarom liever praktische informatie en methoden om je op verder op (jouw eigen) weg te helpen. Mijn eerste aanbeveling is dus om dit als een ontdekkingsreis te beschouwen — een expeditie naar het diepst van je geest — en er veel plezier mee te hebben! In plaats van te proberen iets kwijt te raken, gaan meditatie en mindfulness over integratie: kunnen omgaan met wat er in je leven aanwezig is, ongeacht de situatie, zonder al te veel weerstand (aangezien wat je weerstaat, blijft bestaan...).

Dan de overige aanwijzingen:

- **Rust** — hoe lang of kort je meditatie ook duurt, je zult geen rust hebben tenzij je ervoor zorgt dat je niet gestoord wordt. Geen zorgen, de wereld kan heus even zonder jou (knipoog, knipoog) en je zult je extra energiek voelen ná de meditatie.





- **Houding** – op het continuüm van mogelijke houdingen zal het advies gaan van rechtop zitten, naar liggen, naar wandelen in het bos. Nogmaals, het gaat erom wat het beste werkt voor jou! Mijn advies is om te beginnen met zittend in een stoel, zo rechtop als comfortabel is (een kussen in je rug kan helpen), en met beide voeten plat op de grond. Als alternatief, als je de kleermakerszit eens wilt proberen, leg dan gewoon een groot kussen tegen de muur (ter ondersteuning van je rug), ga op je bed zitten en wees een bedboeddhist. Op een ander soort ondergrond (de vloer) wil je je knieën zo dicht mogelijk bij de vloer krijgen, waardoor je rug gestrekt blijft. Zittend aan de rand van een opgerolde handdoek (of een meditatiekussen) zal je bekkengebied naar voren bewegen, en **tadaaa!** brengt je knieën op de grond.

(Meer tips over meditatiehoudingen vind je hier: <https://www.bewustzijn-balans.nl/houdingen-om-te-mediteren/>)

- **Focus** – mindfulness gaat over totaal bewustzijn (bewust *zijn*) ín en ván het huidige moment, wat alleen mogelijk is als je je concentreert op het hier en nu. Meditatie is een manier om die focus (uit) te oefenen. Omdat de geest altijd iets nodig heeft om zich op te concentreren, richten veel meditaties zich op de ademhaling. Je adem is altijd aanwezig en het is het perfecte instrument om te meten in welke (gemoeds)toestand je je bevindt: opgewonden, gestrest, kalm, slapend, etc. Dit is ook waarom veel meditaties in stilte worden gedaan, om je ademhaling te kunnen horen en zo optimale concentratie mogelijk te maken. Ik mediteer soms in totale stilte en kan eindigen met een gevoel van pure gelukzaligheid ... of met de meest uitgebreide takenlijst. Tja, de beoefening van meditatie verschilt niet alleen per persoon, het verschilt ook per keer dat je mediteert. Soms kun je je concentreren als een ware zenmeester, soms vecht je de hele meditatie tegen je eigen gedachten. Uiteindelijk zijn beide resultaten even goed (integratie, weet je nog?). Immers, het gaat niet om het resultaat, het gaat erom dat je achterover leunt en dit voor jezelf doet – het is de beoefening die telt. Dit is ook waarom ik vaak de voorkeur geef aan geleide meditaties, waarbij de stem van iemand anders me eraan herinnert dat dit *mijn* tijd is, en mij tevens helpt om gefocust te blijven.

Als het gaat om mindfulness, of je bewust zijn van het huidige moment, maak ik onderscheid tussen fysiek bewustzijn (van de zintuigen) en mentaal bewustzijn (van de geest). Beide vormen van bewustzijn leveren uitstekende manieren om je te begeleiden bij welke situatie dan ook.

Lichamelijk bewustzijn:

Ons lichaam kent niets anders dan het hier en nu. Probeer je maag maar te overtuigen om te stoppen met rammelen, omdat je over tien minuten gaat eten. Dit is de reden waarom zelfs 'ingebeelde' paniek heel reëel is voor je lichaam en resulteert in dezelfde vecht-vluchtreactie die je zou ervaren met een tijger in je woonkamer. Dit betekent dus ook dat je je zintuigen kunt inzetten om je meer te concentreren op wat er écht in het hier en nu gaande is (tijger, iemand?):



5. Haal diep adem... en noem vijf dingen die je NU ziet;
4. Haal diep adem... en noem vier dingen die je NU kunt aanraken;
3. Haal diep adem... en noem drie dingen die je NU hoort;
2. Haal diep adem... en noem twee dingen die je NU ruikt;
1. Haal diep adem... en noem één ding dat je NU proeft.

Voor de Vietnamese boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh draait alles om het beoefenen van mindfulness door de zintuigen te gebruiken:

“Walk as if you are kissing the Earth with your feet.”

– Thich Nhat Hanh, *Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life*

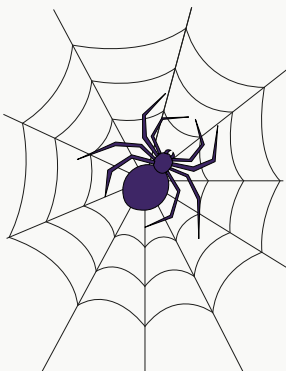
“Drink your tea slowly and reverently, as if it is the axis on which the world earth revolves — slowly, evenly, without rushing toward the future.”

– Thich Nhat Hanh

Mentaal bewustzijn:

Overtuigingen liggen aan de basis van alles wat we doen, denken en voelen in ons leven. Dus, wanneer je je een weg probeert te banen door een (ongewenste) situatie, zal het ontdekken van wat je dént dat waar is, alles wat er gaande is ophelderen. Zoals eerder vermeld, heeft het geen zin om te proberen gedachten of gedrag te elimineren; in plaats daarvan stel ik voor om iets toe te voegen, namelijk een ander perspectief.

Stel jezelf eerst de vraag: ‘Welke overtuiging heb ik over deze situatie die mij zo doet voelen?’ De truc is om heel eerlijk tegen jezelf te zijn, want alleen dan kun je ontdekken wat je écht gelooft.



Een voorbeeld: ik was lange tijd doodsbang voor spinnen en trilde/krijste oncontroleerbaar als ik een van deze achtpotige wezens tegenkwam. De periode dat ik in Frankrijk woonde, ben ik zelfs nog grotere spinnen tegengekomen dan ik ooit in Nederland had gezien. Tegen die tijd was ik mijn eigen angst echt zat.

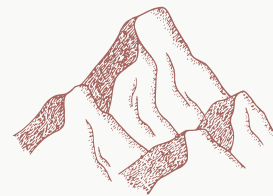
Dus begon ik mezelf af te vragen: ‘Wat geloof ik over spinnen dat mij zo doet voelen?’ Of, meer specifiek: ‘Wat is het aan spinnen dat mij zo'n angst aanjaagt?’

Die poten... dat lijf... hun beet... oké, wat nog meer? Hun snelheid... de plotselinge bewegingen... dat verklaart al meer... die plotselinge bewegingen wijzen erop dat die spinnen te snel zijn voor mij om... TE CONTROLEREN.

Ja, ik ben bang voor spinnen omdat ik niet graag het gevoel heb dat ik geen controle heb over wat er gebeurt!

Zie je hoe ik verschillende lagen (van angst) heb afgepeld om te komen tot hetgeen ik écht geloof? Over het algemeen (érg algemeen) draaien de meeste beperkende overtuigingen om een angst voor afwijzing, angst voor het onbekende en om niet goed genoeg te zijn – met andere woorden, overtuigingen van onwaardigheid. Nogmaals, dit vereist een heel eerlijke benadering van jezelf omdat het niet gemakkelijk is om dit soort overtuigingen en gevoelens toe te geven (uit angst dat ze waar zouden kunnen zijn: nog een laag!).

Nu de belemmerende overtuiging bekend is, kun je ervoor kiezen om 'em te veranderen door jezelf uitdagen om met een ander perspectief te komen. Zet je verbeeldingskracht eens goed aan het werk!



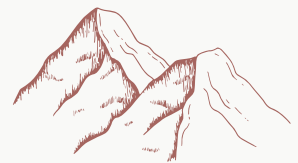
Iedere spin die tegenwoordig mijn pad kruist, heeft een grotere overlevingskans omdat ik met mijn angst 'in gesprek ga' en zo verschillende benaderingen overleg:

Ik ben nog steeds groter dan dit wezen, dus waarom zou ik bang zijn voor zo'n klein spinnetje?

Zie hoe mooi de natuur is, hoe vernuftig ook, waarom deze spin niet vanuit die invalshoek bekijken?

Ik zal deze spin nooit kunnen controleren (terwijl ik 'em laat leven), hetzelfde geldt voor veel andere situaties in mijn leven, dus waarom niet wat indammen in mijn controle-freak-zijn?

Wat is er zo erg aan het niet onder controle hebben? Angst voor het ONBEKENDE? Oh jee, dát is nog eens een gedachte...!



Dit is slechts één reeks van mogelijke gedachten, mijn verbeelding kan me uiteraard in allerlei (andere) richtingen leiden. Het punt is dat deze verschillende gedachten en perspectieven mijn geest verruimen en ruimte maken voor meer integratie. Zodat de focus niet meer zo ligt op waar ik bang voor ben, maar op wat er nog meer mogelijk is.

Oké genoeg gepraat... ben je klaar voor je meditatie...?

Voor meer inspiratie zijn dit enkele van mijn favorieten:

Byron Katie - *The Work*, een heel praktische benadering om met de uitdagingen in je leven om te gaan: <https://thework.com/sites/nederlands/>

Kyle Cease (een humoristische benadering) - *What Do You Do When You Meditate?*
<https://youtu.be/c5wHYq56jKk>

Dr. Joe Dispenza (een wetenschappelijke benadering) -
<https://drjoedispenza.com/pages/walk-as-it>

Thich Nath Hanh - <https://plumvillage.org/nl/thich-nhat-hanh/>

Jan Geurtz (de nuchtere Hollander) - <https://jangeurtz.nl/geleide-meditaties-interviews-podcast/>

